

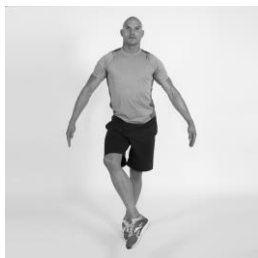
Warm up

- **Globales Warm up**
- **Lokales Warm up** - „Innervation durch Isolation“ nach Verstegen (2006)

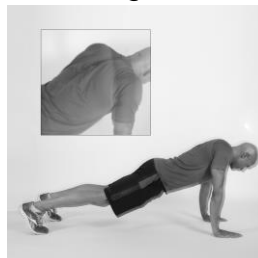
Rumpf




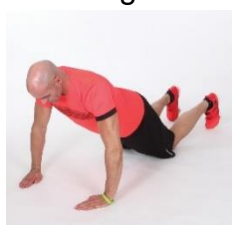

Hüfte



Schultergürtel



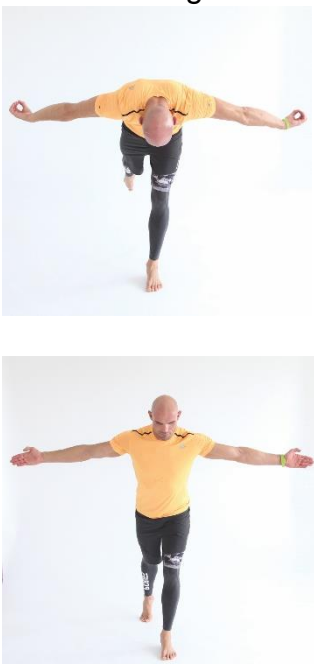


**Hauptteil
I Block**

Beine	Trizeps und Brust	Oberer Rücken
<p>Squat Lunge Variation</p>  <p>In Ausfallschritt-Position Hinterer Fuß an vordere Ferse zurück in Ausfallschrittposition Beine strecken</p>	<p>Impact Push up + Mobility Hüftbeuger</p>  <p>a)beginnend aus der Kindeshaltung heraus b)beginnend aus dem Kniestand</p>	<p>Mobility Variation Oberer Rücken und Schulter</p>  <p>Hände hinter dem Rücken zusammenführen</p>

II Block

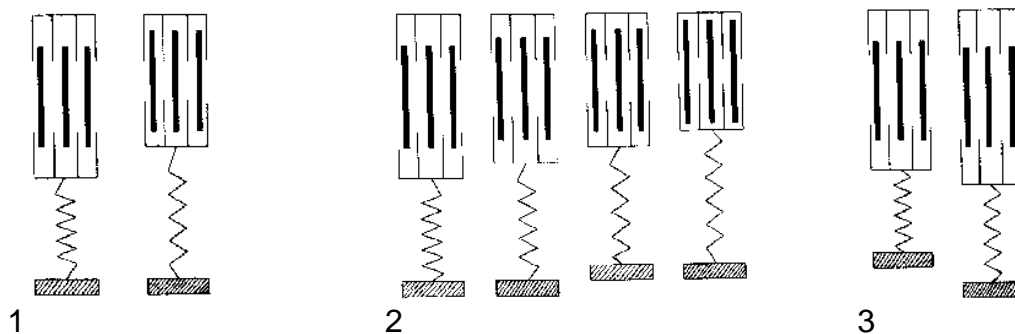
Beine	Bauch, Hüftbeuger, Quadrizeps	Seitneigende Muskulatur
<p>Wide Squat mit Burpee</p> 	<p>Exzentrisches Bauchmuskeltraining</p>  <p>Zwei Zeiten rückneigen Auf die Ferse setzen Hüfte und Kniestrecken</p>	<p>Lateralcrunch</p>  <p>Oberen Arm in Einatmung heben, Ausatmen und Gesäß heben, Einatmen und Gesäß senken, Ausatmen und Arm senken</p>

III Block

Komplette Strecker-Kette	Grade Bauchmuskulatur	Seitliche und diagonal Rumpfmuskulatur
<p>Schrittstellung</p> 	<p>Funktionscrunch (exzentrisch betont)</p>  <p>Mit aufgestellten Beinen (<math><90^\circ</math>) abrollen, mit gestreckten Beinen wieder aufrollen</p>	<p>Seitlicher Kniestand</p>  <p>Rumpf seitneigen und rotieren</p>

Exzentrisches Krafttraining

- 1: isometrische Kontraktion
- 2: konzentrische Kontraktion
- 3: exzentrische Kontraktion



Verhalten des kontraktilen und elastischen Teils im Muskel

Die Vorteile von exzentrischem Krafttraining

- Aktivierung von spezifischen für das Muskelwachstum bedeutsamen Muskelfasern (*Weineck, 2004*)
- Kreuzaktivierung = je mehr Kraft ich durch die Exzentrik erlange um so stärker werde ich in der Konzentrik (ganzem Training)
- Durch exzentrisch betontes Training aufgebaute Trainingserfolge bauen langsamer ab als bei klassischem Krafttraining
- Herz- und Bluthochdruckpatienten
 - Exzentrisches Training erfordert weniger Sauerstoff => weniger Herz-Belastung
 - Neubildung von Gefäßen (mehr Gefäße entlasten dauerhaft den Blutdruck)
- Erhöhte Gelenk-Stabilität bei exzentrischem Krafttraining
- Exzentrisches Training unterstützt Heilungsprozesse durch Stimulation von Knochen, Bändern, Sehnen (Osteoporose!!!)